Oceanic

Sauna & Steam

french

POÊLE À SAUNA

Manuel d'installation & d'utilisation

Sommaire

1. INTRODUCTION .....page 3

2. NOTES IMPORTANTES.....page 3

3. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....page 3

4. CONNEXIONS ÉLECTRIQUES.....page 4
   - 4.1. Diagramme simple
   - 4.2. Circuits et diagrammes du poêle

5. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES.....page 4
   - 5.1. Paramètres du poêle à sauna
   - 5.2. Fiche technique du poêle à sauna
   - 5.3. Paramètres du boitier de commande
   - 5.4. Boitier de commande OC-SAI (Poêles OCS30)
   - 5.5. Boitier de commande OC-SAII (Poêles OCS45 à OSC90)

6. BOITIER DE COMMANDE.....page 6
   - 6.1 Sonde de température
   - 6.1.1. Fiche technique de la sonde de température
   - 6.1.2. Paramètres de la sonde de température

7. INSTALLATION .....page 7
   - 7.1. Distances de sécurité
   - 7.2. Installation du poêle à sauna
   - 7.3. Connexions électriques
   - 7.4. Boitier de commande
   - 7.5. Installation de la sonde de température
   - 7.6. Fixation du poêle
   - 7.7. Ventilation
   - 7.8. Roches

8. MISE EN MARCHE DU POELE A SAUNA..... page 12
   - 8.1. Précautions importantes
   - 8.2. Réglage de la température
   - 8.3. Réglage du temps
   - 8.4. Programmation d'une séance

9. UTILISATION ET MAINTENANCE .....page 13

10. COMMENT PRENDRE UN BAIN DE SAUNA.....page 14

11. ENTRETIEN D'UNE CABINE..... page 16

1. INTRODUCTION

Merci pour choisir notre poêle à sauna Oceanic. Prenez s'il-vous-plait le temps de lire complètement ce manuel d'instructions avant de commencer l'installation : il contient des informations très importantes de sécurité, d'installation et d'entretien.

Les poêle à sauna Oceanic sont disponibles de 3 à 9KW, et doivent être équipés des boitiers polyvalents de commande digitaux OC-SAI ou OC-SAII pour fonctionner (non-inclus).

Tous nos poêle à sauna Oceanic sont dument testés avant de quitter notre usine.

2. NOTES IMPORTANTES

- Lire ce manuel avant toute installation ou utilisation, et conservez-le
- Cet appareil doit être installé par une personne compétente et professionnelle
- Cet appareil doit être connecté à son propre fusible, et à la tension approprié
- Déconnecter le courant avant de procéder aux connexions électriques
- Le poêle 3kw se connecte exclusivement en monophasé. Les poêles en 4.5kw et 6kw peuvent se brancher en mono ou triphasé. En shuntant les phases L1, L2 et L3, vous pourrez passer les modèles de 4.5kw à 6 kw en monophasé. Les poêles 8kw et 9kw se branchent uniquement en triphasé.
- Un câble résistant à la chaleur en silicone (5 fils) doit être utilisé pour relier le boitier de commande au poêle. Relier chaque lettre du boitier de commande aux lettres correspondant au poêle. U, V et W du boitier de contrôle se connecteront aux U, V et W du poêle. Vous devez connecter chaque câble individuellement, car chaque résistance est contrôlée individuellement. Et lorsque la température désirée sera atteinte, deux résistances s'éteindront, tandis que la troisième restera en chauffe, pour remonter en température plus rapidement si nécessaire.
- Le poêle à sauna ne peut pas être utilisé pour une utilisation différente à celle de la chauffe d'une cabine de sauna.
- Ne pas couvrir le poêle ou le mettre en contact avec des éléments inflammables (serviettes par exemple) – risqué d'incendie.
- Ne pas faire fonctionner le poêle sans ses pierres, ou avec des pierres usées.
- Ne pas toucher le poêle lorsqu'il est en marche
- Le poêle doit être connecté à la terre, et le câble de terre doit être plus gros que le câble alimentant électriquement le poêle.
- Le boitier de commande (vendu séparément) doit être installé sur un mur, dans un espace sec, à l'extérieur de la cabine de sauna.

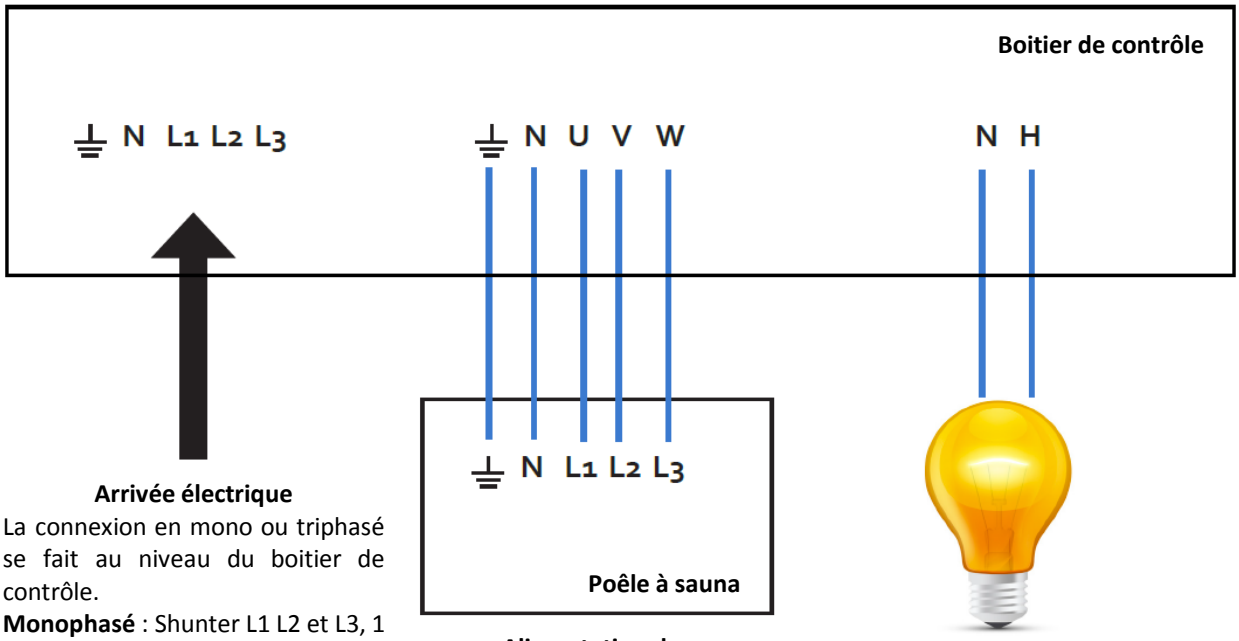
3. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Les personnes âgées, les femmes enceintes, ou toutes les personnes souffrant du cœur, de pression artérielle ou de diabète ne doivent pas utiliser le sauna sans autorisation préalable de leur médecin traitant.
- Ne pas fumer dans le sauna
- Eviter d'utiliser le sauna juste après une session de sport intensive
- Ne pas utiliser le sauna sous l'influence de l'alcool
- Si vous vous sentez somnolent, nauséeux ou mal à l'aise, quitter immédiatement le sauna
- Le sauna doit être bien ventilé
- Le sauna n'est pas recommandé pour les enfants en moins de 16 ans.
- Les professionnels doivent indiquer clairement les consignes de sécurité et les risques encourus à l'entrée du sauna

Le boitier de commande doit être installé sur un mur, dans un espace sec, à l'extérieur de la cabine de la cabine de sauna

4. CONNEXIONS ÉLECTRIQUES

4.1. Diagramme simple

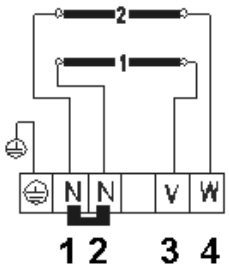


Arrivée électrique
La connexion en mono ou triphasé se fait au niveau du boitier de contrôle.
Monophasé : Shunter L1 L2 et L3, 1 seul fil d'alimentation électrique au niveau du L2.
Triphasé : Connecter chaque phase à un câble d'alimentation électrique.

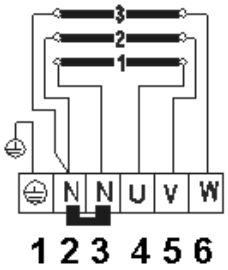
Alimentation des résistances en courant :
Attention : ne jamais shunter les phases, même si vous êtes en monophasé.

Alimentation électrique de l'éclairage

4.2. Circuits et diagrammes du poêle



OC30~OC40



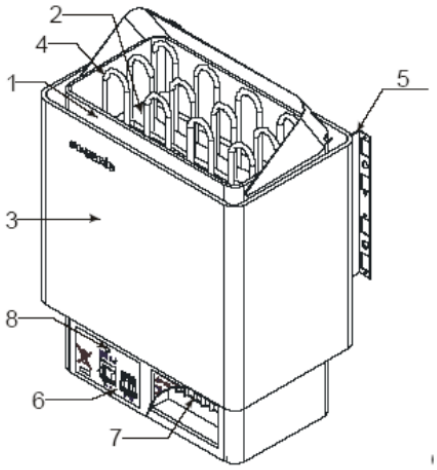
OC45~OC90

5. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

5.1. Paramètres du poêle à sauna

Modèle	Puissance (KW)	Voltage (V)	Connexion (N~)	Qté Résistances	Qté Roches (kg)	Dimensions LxlxH (mm)
OCS30	3	230	1	2	12-14	410 x 280 x 570
OCS40	4	230/400	1/3	2	13-15	
OCS45	4.5	230/400	1/3	3	14-16	
OCS60	6	230/400	1/3	3	16-18	
OCS80	8	400	3	3	18-20	
OCS90	9	400	3	3	18-20	

5.2. Fiche technique du poêle à sauna

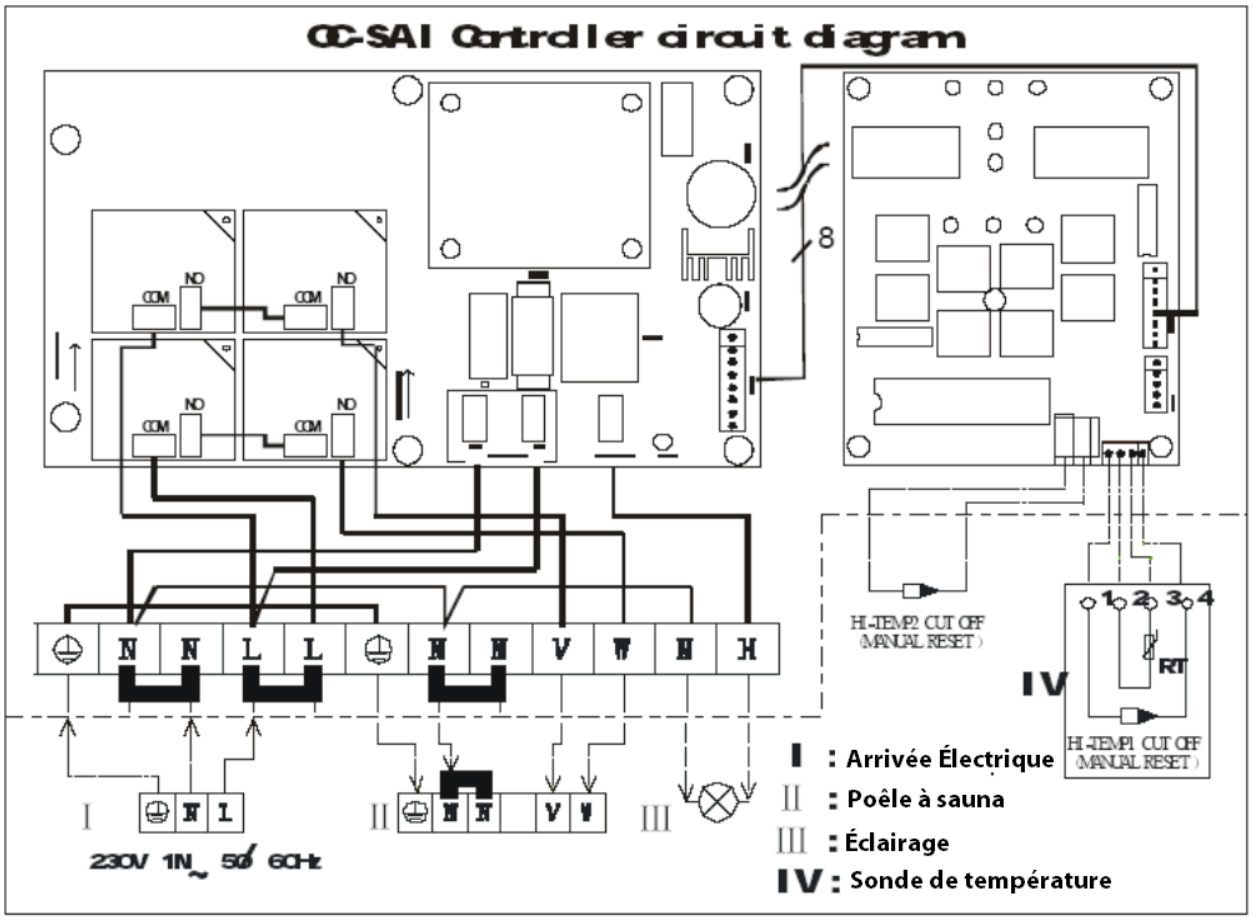


N°	DESCRIPTION
1	CARENAGE
2	GRILLE REGLABLE
3	HABILLAGE
4	RESISTANCES
5	RAIL DE FIXATION
6	PLAQUE SIGNALETIQUE
7	BORNIER DE RACCORDEMENT

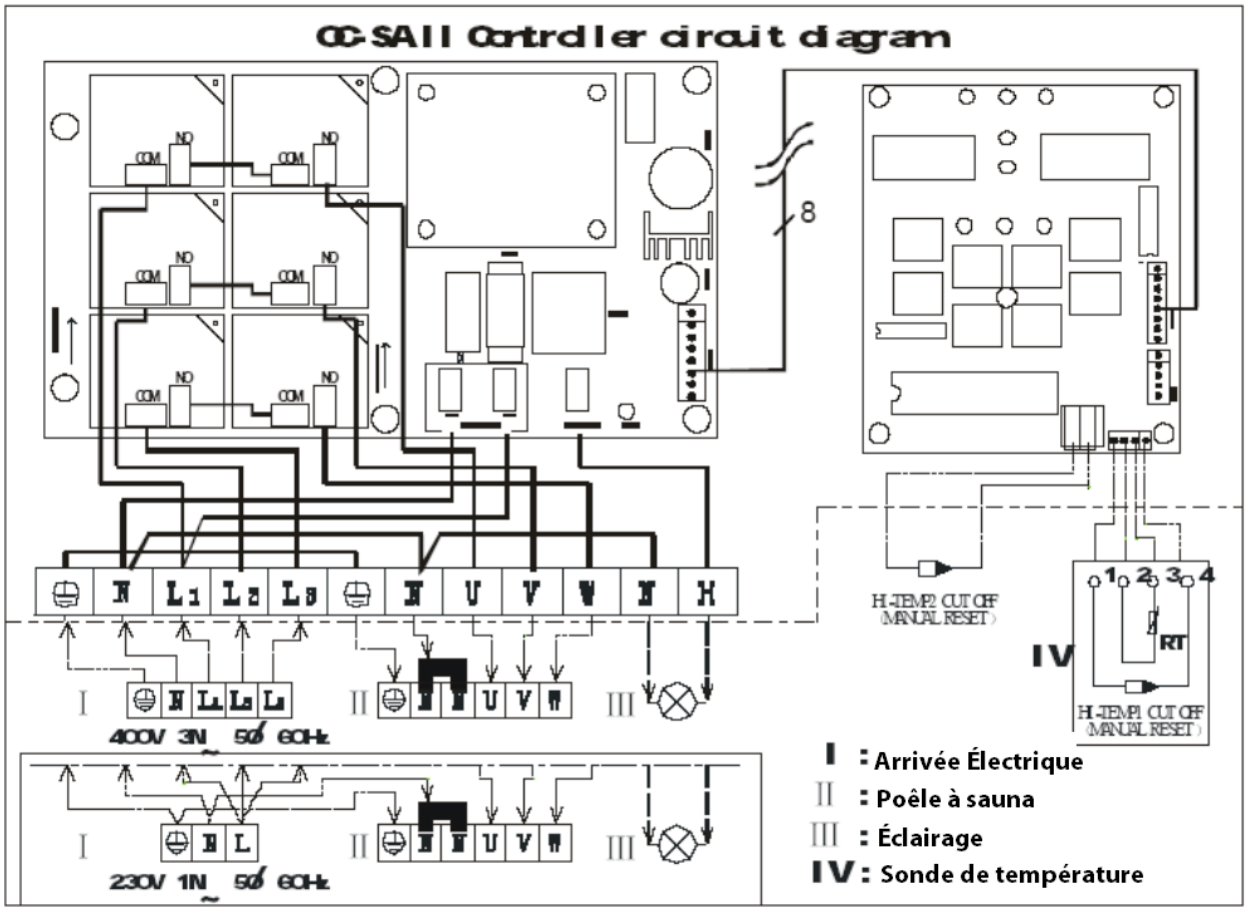
5.3. Paramètres du boitier de commande

Modèle	Courant Entrée		Courant Sortie		Puissance supportée	Dimensions (mm)		
	1N~	3N~	1N~	3N~	(KW)	L	l	H
OC-SA I	**230V**		**230V**		**3~4**	**248**	**217**	**78**
OC-SA II	**230V**	**400V**	**230V**	**400V**	**4.5~9**	**280**	**217**	**78**

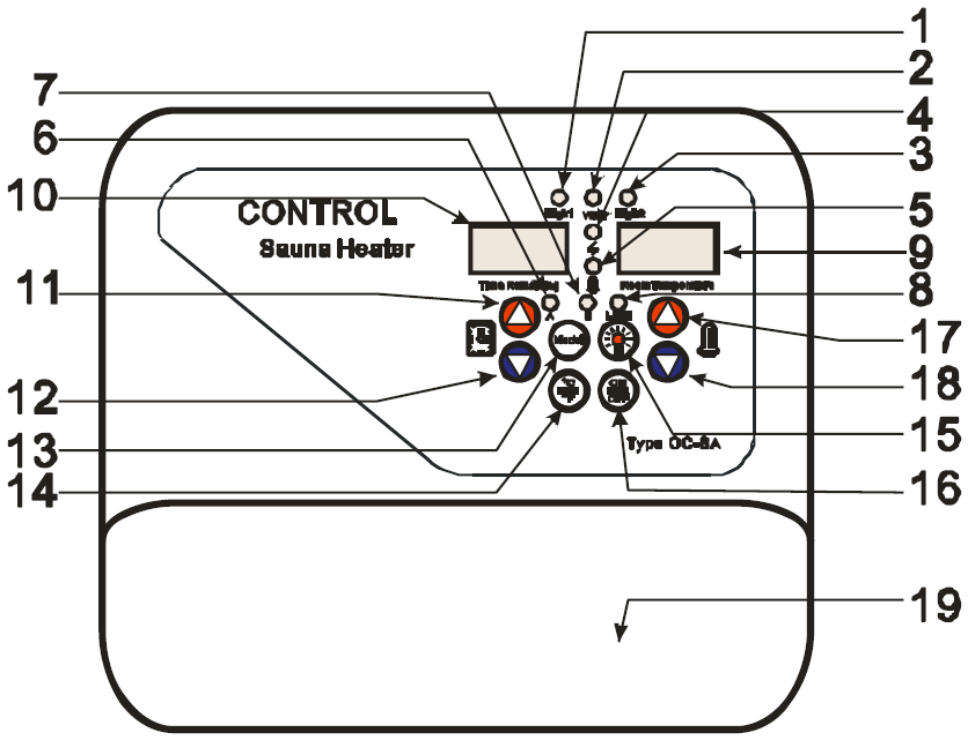
5.4. Boitier de commande OC-SAI (Poêles OCS30)



5.5. Boitier de commande OC-SAII (Poêles OCS45 à OSC90)


OC-SAII Controller circuit diagram
400V 3N~ 50Ø 60Hz
230V 1N~ 50Ø 60Hz
I : Arrivée Électrique
II : Poêle à sauna
III : Éclairage
IV : Sonde de température

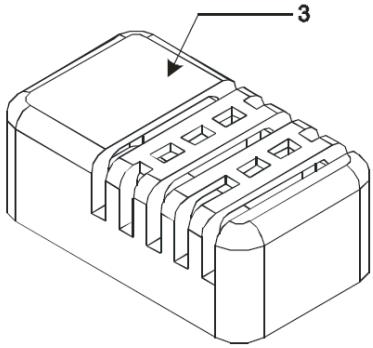
6. BOITIER DE COMMANDE

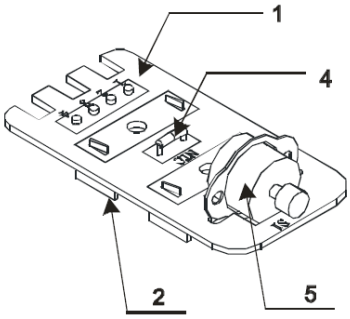


N°	DESCRIPTION	FONCTION
1	LED « HIGH1 »	TEMOIN DE SURCHAUFFE CABINE
2	LED « WAIT »	TEMOIN DE PROGRAMMATION
3	LED « HIGH 2 »	TEMOIN DE SURCHAUFFE POELE – USA Seulement
4	LED DE CHAUFFE	TEMOIN DE CHAUFFE
5	LED DE TÉMOIN DE MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE	TEMOIN DU MAINTIEN DE TEMPERATURE
6	LED « A »	TEMOIN DE PROGRAMMATION A
7	LED « B »	TEMOIN DE PROGRAMMATION B
8	LED « LIGHT »	TEMOIN ECLAIRAGE CABINE
9	FENETRE D'AFFICHAGE DIGITAL	AFFICHE LA TEMPERATURE
10	FENETRE D'AFFICHAGE DIGITAL	AFFICHE LE TEMPS
11	REGLAGE DU TEMPS ▲	AUGMENTER LE TEMPS
12	REGLAGE DU TEMPS ▼	BAISSER LE TEMPS
13	MODEL	BOUTON DE PROGRAMMATION A OU B
14	C° / F°	TEMPERATURE EN DEGRES CELCIUS OU FAHRENHEIT
15	ÉCLAIRAGE	BOUTON MARCHE/ARRET ECLAIRAGE
16	ON/OFF	BOUTON MARCHE/ARRET BOITIER DE CONTROLE
17	REGLAGE DE LA TEMPERATURE ▲	AUGMENTER LA TEMPERATURE
18	REGLAGE DE LA TEMPERATURE ▼	BAISSER LA TEMPERATURE
19		BOITIER DE PROTECTION

6.1 Sonde de température

6.1.1. Fiche technique de la sonde de température





N°	DESCRIPTION	FONCTION
1	CARTE PCB	CIRCUIT IMPRIME
2	CLIPS	FIXATIONS
3	CAPOT	PROTECTION DE LA CARTE PCB
4	SONDE	REGULE LA TEMPERATURE
5	DISJONCTEUR	SECURITE ANTI SURCHAUFFE (SUP. A 120 C°)

6.1.2. Paramètres de la sonde de température

Modèle	Températures Détectées	Position « surchauffe » à	Dimensions (mm)		
	°C	°C	L	l	H
OC-S	0~110	120	76	42	27

7. INSTALLATION

Important
LIRE CE MANUEL AVANT DE COMMENCER L'INSTALLATION ET LE CONSERVER POUR L'UTILISATION ET LA MAINTENANCE.

- Vérifiez que votre poêle est compatible avec votre cabine de sauna (cf. tableau ci-après)
- Vérifiez que la puissance électrique est suffisante pour votre poêle
- Isolez le courant avant installation
- L'installation est normée (cf. tableaux ci-après pour les distances minimums)
- La hauteur minimum du sauna doit être de 1900mm

- Ne pas installer le poêle directement sur le sol, ou sur un support (il doit être accroché au mur)
- Ne pas couvrir le dos du poêle avec de l'isolant ou matériau similaire
- Le câble qui renter dans la cabine doit être résistant à la chaleur, de type 60245 IEC 66 HO7RN-F (BSEN 6141)
- Un poêle par cabine (pas deux ou plus !)
- Le poêle devient très chaud lorsqu'il fonctionne. Protégez-le autour avec un protecteur pour éviter tout accident
- Les vis de support supérieurs doivent être fixées fermement, il existe un écart de 3 mm entre la tête de vis et le mur, les vis de fixation supplémentaires doivent être insérées dans les trous ronds pour empêcher le dispositif de chauffage d'être soulevé
- Le boitier de commande doit être installé dans un endroit sec, à l'extérieur du sauna
- Le boitier de contrôle doit être installé à une hauteur de 1200-1500mm afin d'être plus facilement manipulable
- La sonde de température doit être installée à l'intérieur du sauna, mais pas directement au dessus du poêle. Elle doit être installée à une hauteur de 1500-1800mm du sol, et à une distance horizontale de minimum 500mm du poêle

Modèle	Cabine de sauna			Distance min. du poêle à (mm)			Courant (A)		Fusible (A)	
	Volume (m^3)		Hauteur (min)	Bancs	Plafond	Sol	230V 1N~	400V 3N~	230v 1N~	400V 3N~
	Min	Max								
0CS30	2	4	1900	50	1100	180	13	/	20	/
0CS40	3	5	1900	50	1100	180	17	/	25	/
OCS45	4	6	1900	80	1100	180	19.5	6.5	25	10
OCS60	5	8	1900	150	1100	180	27	9	40	16
OCS80	7	11	1900	200	1100	180	35	12	60	20
OCS90	8	12	1900	200	1100	180	39	13	60	20

7.1. Distances de sécurité

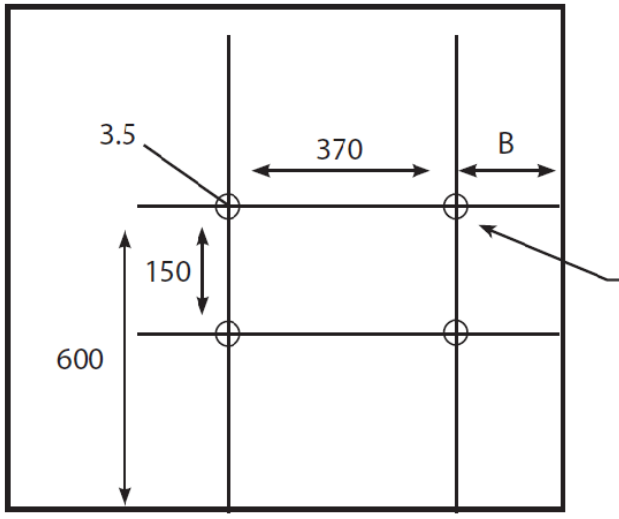


Fig. A

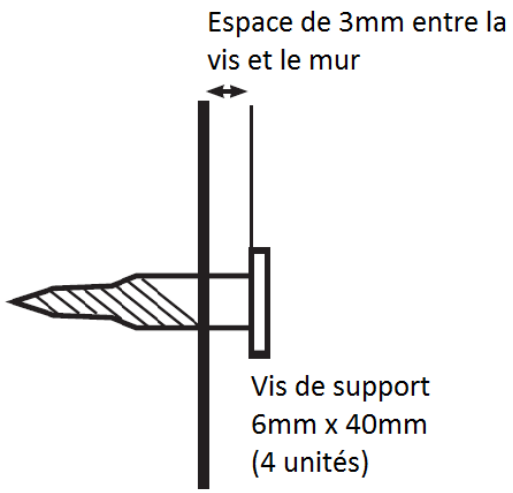


Fig. B

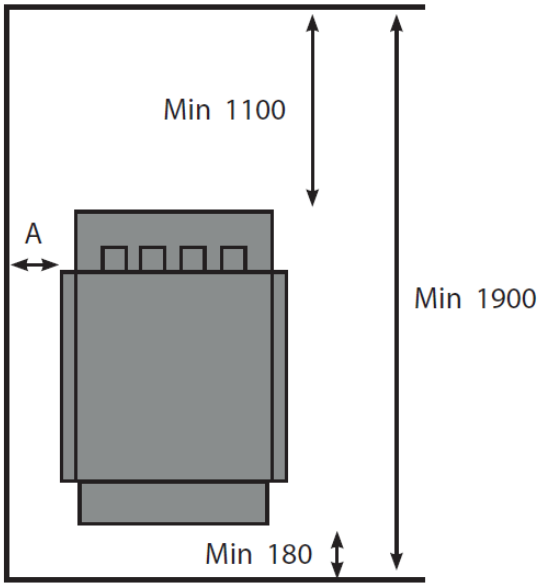


Fig. C

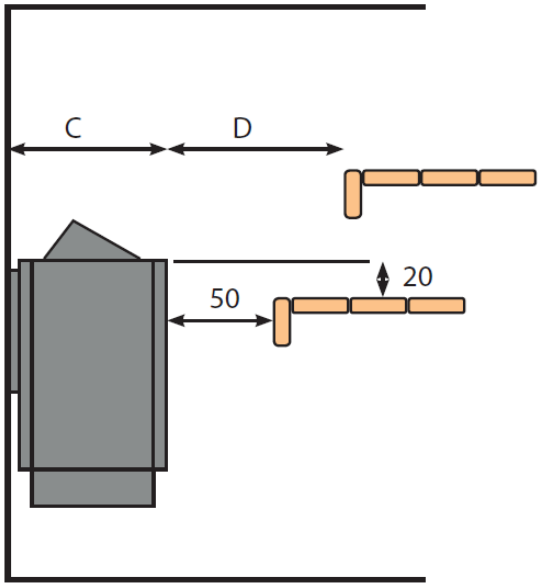
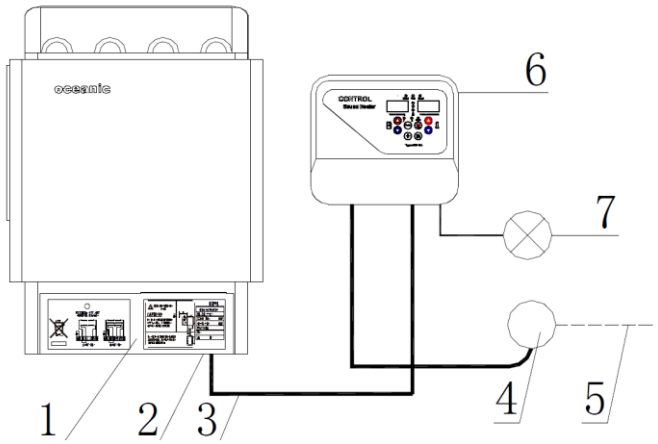


Fig. D

Mesures en mm

Modèle	Distance Minimum (mm)			
	A	B	C	D
OCS30	50	70	280	100
OCS40	50	70	280	100
OCS45	80	100	280	100
OCS60	100	120	280	150
OCS80	130	150	280	200
OCS90	130	150	280	200



1- Panneau de couverture
2- Entrée et ancrage pour les câbles
3- Arrivée Électrique
4- Boitier de jonctions
5- Fil conducteur
6- Boitier de commande
7- Éclairage

7.2. Installation du poêle à sauna

Avant de procéder à l'installation, vérifiez les points suivants :

- La tension et la puissance indiquées sur le poêle et sur le boîtier de contrôle correspondent à votre alimentation électrique.
- La puissance du poêle correspond au volume à chauffer (voir tableau).
- Les espacements autour, au dessus, et au dessous du poêle sont respectés (voir tableau).

7.3. Connexions électriques

Suivre les indications des schémas électriques. **L'installation doit être effectuée par un électricien qualifié et doit être conforme à la réglementation en vigueur.**

- **3 fils = phase + neutre + terre.**
- **4 fils = 2 phases + neutre + terre.**
- **5 fils = 3 phases + neutre + terre**

Les connexions électriques doivent être constituées d'un câble d'une section adaptée à la puissance du poêle et pourvu d'une protection électrique adéquate. Percer la paroi directement sous l'emplacement du poêle afin de passer le câble qui doit être relié au boîtier de contrôle. Le câble utilisé à l'intérieur du sauna doit être au minimum de type BSEN 6141.

NOTE: Les câbles doivent circuler à l'extérieur de la cabine uniquement.

Le poêle doit être correctement relié à la terre. Le sauna ne doit pas être utilisé tant que l'installation électrique n'est pas sécurisée. Avant toute intervention, isoler les connexions du poêle et du boîtier de contrôle de votre alimentation électrique.

POELE					SAUNA	
Modèle		Branchements		Nombre de résistances	Volume à chauffer en m³	Hauteur minimale en mm
		230 V Mono 3 Fils	400 V Tri 5 Fils			
OCS 30	3 KW	15 A		2	2-4	1900
OCS 45	4.5 KW	20 A	11.5 A	3	4-6	1900
OCS 60	6 KW	26 A	15 A	3	6-8	1900
OCS 80	8 KW		20 A	3	8-10	1900
OCS 90	9 KW		22.5 A	3	9-12	1900

7.4. Boitier de commande

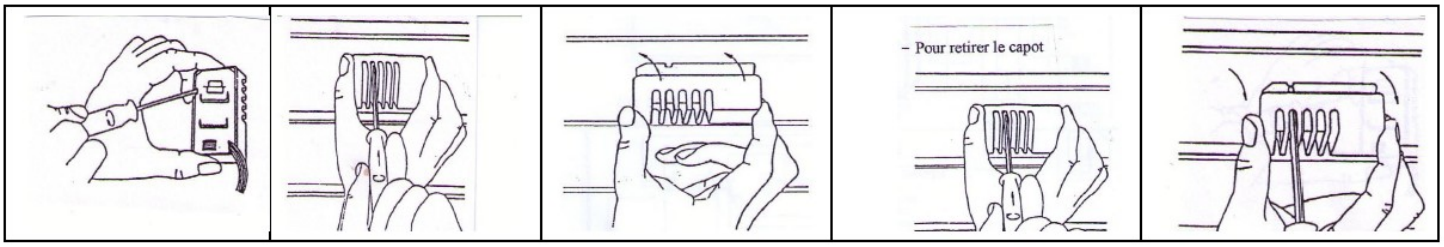
Installer le boîtier à l'extérieur du sauna, en zone sèche et à hauteur d'environ 1.20m à 1.50m pour rester facile d'accès.

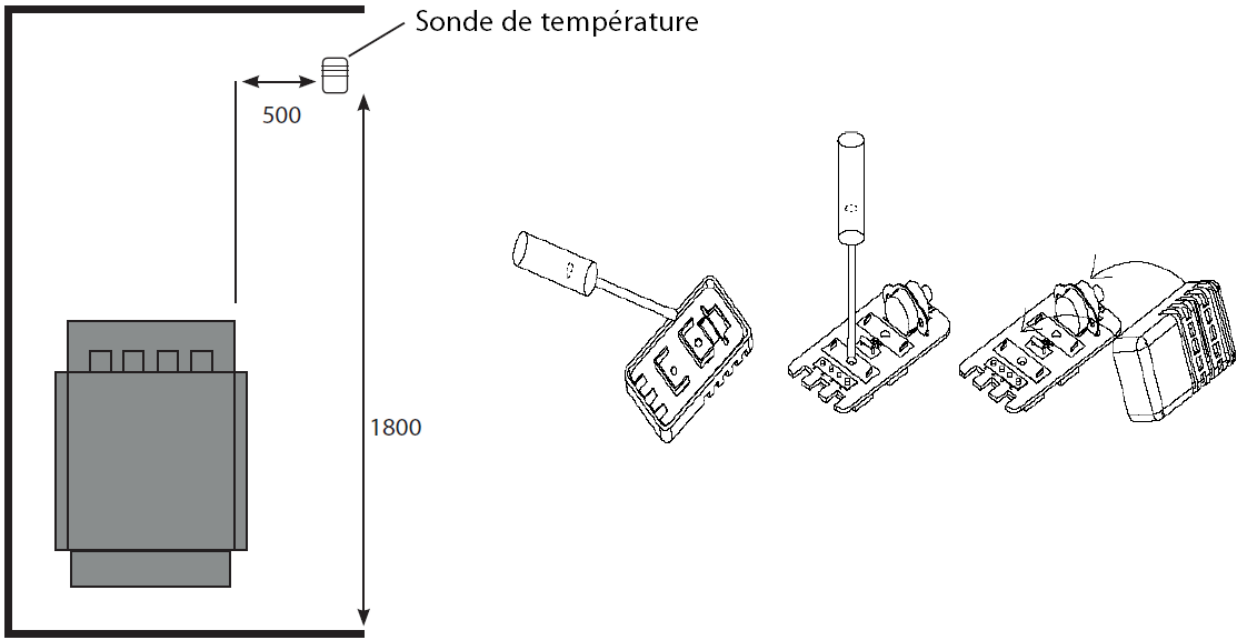
7.5. Installation de la sonde de température

1- Le support contenant la sonde doit être fixé à la paroi à l'intérieur du sauna. Choisir un emplacement éloigné du poêle (à une distance horizontale supérieure à 50cm) et à une hauteur comprise entre 1500mm et 1800 mm. Percer la paroi pour faire sortir le câble et le relier au boîtier de contrôle.

2- Fixer le câble à la paroi pour éviter d'endommager la sonde en cas de tiraillement.

3- Connecter le câble de la sonde au boîtier de contrôle à l'endroit indiqué « *sensor* ».





7.6. Fixation du poêle

Mettre en place le poêle sur la paroi de la cabine en respectant les distances de sécurité autour, au dessus et au dessous du poêle. S'assurer que les fixations soient de niveau et suffisamment solides pour supporter le poids du poêle.

ATTENTION : Le poêle devient très chaud pendant son utilisation et doit être équipé d'un protège poêle en bois pour éviter tout contact accidentel.

Respecter les distances de sécurité pour la mise en place du protège poêle

7.7. Ventilation

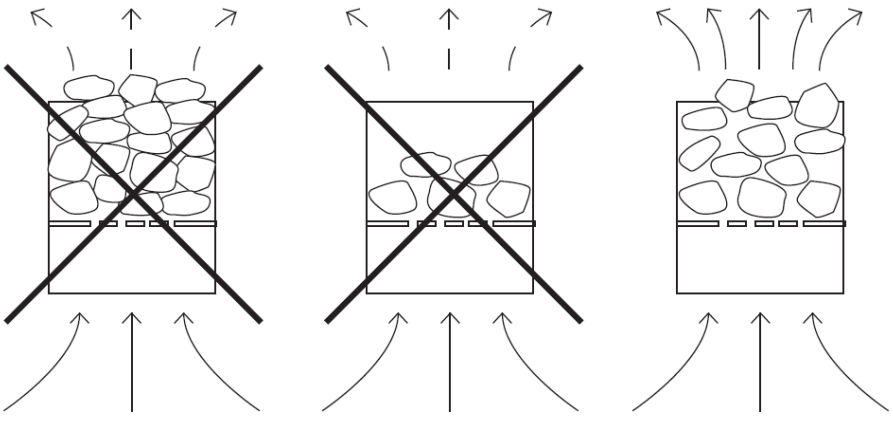
Pour fonctionner correctement, le poêle doit être bien aéré. Une entrée d'air en position basse doit être prévue sous la porte ou sous le poêle (60 mm de diamètre minimum) ainsi qu'une sortie d'air en position haute à l'opposé (120 mm de diamètre minimum).

L'appareil doit être protégé par un protège poêle en bois non plein: celui-ci doit laisser l'air circuler autour de l'appareil.

7.8. Roches

Nos poêles sont fournis avec la quantité de roches requise pour l'utilisation du sauna. Cette sorte de granite agit comme une réserve de chaleur.

Lavez les roches pour éliminer la poussière qui les entoure et séchez-les soigneusement avant de les disposer au-dessus du poêle au contact des résistances. Positionnez les roches plus volumineuses en premier, les plus petites au-dessus. L'air doit encore pouvoir circuler à l'intérieur du poêle. Cassez les roches lorsqu'elles ne passent pas entre les résistances (ne forcez pas sur les résistances). Vous devez impérativement changer les roches lorsqu'elles commencent à s'effriter. De même, ne pas utiliser les roches présentant des lignes blanches ou des sections de marbre blanc



8. MISE EN MARCHE DU POELE A SAUNA

8.1. Précautions importantes

- Ne touchez jamais le poêle pendant son utilisation pour éviter tout risque de brûlure.
- N'utilisez jamais le poêle sans les roches.
- Ne laissez au contact du poêle ni serviette ni peignoir de bain ; ils pourraient s'enflammer.
- Toutes les connexions électriques doivent être conformes à la réglementation en vigueur.

Brancher le poêle à l'alimentation électrique puis appuyer sur le bouton ON/OFF du boîtier de contrôle :

*l'affichage digital du temps et de la température s'allume.

*Le témoin de chauffe s'allume, ce qui indique que le poêle chauffe selon le temps et la température réglés par défaut (2 heures à 75 C°).

*Lorsque le temps est écoulé, le poêle et le boîtier de contrôle s'arrêtent automatiquement.

NOTE : Une fois la température et le temps programmés, toutes les résistances chauffent. Lorsque la température programmée est atteinte, une résistance chauffe encore pour maintenir une température constante. Elle se coupe lorsque la température de la cabine est supérieure de 2 degrés C° à la température programmée.

Au sortir de la fabrication, le dispositif de contrôle à distance est réglé pour fonctionner en MODE A (mise en marche immédiate) à 75 C° durant 2 heures, toutefois vous pouvez ajuster le temps et la température à votre convenance.

8.2. Réglage de la température

Réglage de la température **: 50C° à 110 C°**

Appuyer sur la touche « MODEL » pour passer si nécessaire en mode A (LED « A » allumé). La température s'affiche en clignotant.

Appuyer alors sur les touches ▲ ou ▼ pour afficher la température souhaitée.

Votre choix est mémorisé lorsque l'affichage de la température ne clignote plus.

NOTE : La température sélectionnée doit être supérieure à la température de la cabine pour que le poêle fonctionne.

8.3. Réglage du temps

Réglage du temps : **30 min. à 8 heures. Ou « LONG** » (Fonctionnement en continue).

Appuyer sur la touche « MODEL » pour passer si nécessaire en mode A (LED « A » allumé). La durée s'affiche en clignotant.

Appuyer alors sur les touches ▲ ou ▼ pour afficher la durée souhaitée.

Votre choix est mémorisé lorsque l'affichage de l'heure ne clignote plus.

Prévoir un temps de 30 à 60 minutes pour atteindre la température souhaitée dans la cabine. Le temps de préchauffage varie en fonction de la taille de la cabine et de l'air pénétrant par les aérations. Vous pouvez programmer la mise en marche du poêle 1 à 12 heures à l'avance en passant en MODE B.

8.4. Programmation d'une séance

1 heure à 12 heures à l'avance.

Appuyer sur la touche « MODEL » pour passer en mode B (LED « B » allumé).

Appuyer alors sur les touches ▲ ou ▼ pour afficher la durée de programmation souhaitée.

Votre choix est mémorisé lorsque l'affichage de l'heure ne clignote plus. Le boitier de contrôle à distance passera en mode A (LED « A » allumé) lorsque le décompte de votre programmation sera terminé. Le poêle se mettra alors en chauffe.

<table>
<tr><td>Modèle</td><td>Mode par défaut</td><td>Température par défaut °C</td><td colspan="2">Échelle de réglage de la température °C</td></tr>
<tr><td rowspan="8">OC-SA I
OC-SA II</td><td>A</td><td>75</td><td colspan="2">50-110</td></tr>
<tr><td>A</td><td>75</td><td colspan="2">50 -110</td></tr>
<tr><td colspan="2">Temps par défaut</td><td colspan="2">Échelle de réglage du temps</td></tr>
<tr><td>En marche</td><td>Attente</td><td>En marche</td><td>Attente</td></tr>
<tr><td>2hrs</td><td>4hrs</td><td>40mins - 6hrs</td><td>0-12 hrs</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ajustement du temps en pressionnant le bouton</td><td colspan="2">Ajustement de la température en pressionnant le bouton</td></tr>
<tr><td colspan="2">10 mins</td><td colspan="2">1°C</td></tr>
</table>

9. UTILISATION ET MAINTENANCE

Entretien des poêles à saunas et cabines de sauna

Tous les produits pour sauna fournis par Direct Saunas Limited et Oceanic Saunas sont pour un usage intérieur exclusivement, dans des maisons ou des clubs de sport par exemple, et ne peuvent pas être utilisés dans d'autres contextes.

Entretien de votre sauna

En fonction de la fréquence d'utilisation de votre sauna, vous devrez procéder à une série de tests et de vérifications afin de vous assurer du bon état et fonctionnement de vos produits.

Pour les usages commerciaux, nous vous recommandons que votre technicien ou agent de maintenance procède à ces vérifications mensuellement, et note ses observations afin de tracer l'historique des équipements.

Dans le cas d'un usage domestique, ces vérifications devront être effectuées tous les 6 mois.

Toute détérioration évidente entre les périodes d'entretien doit être notée et résolue avant de continuer à utiliser votre sauna.

En aucun cas nous ne recommandons de faire fonctionner la cabine de sauna si le câblage électrique est considéré comme dangereux. Contactez votre électricien ou notre département technique en cas de besoin d'assistance.

Contrôles de maintenance

Ces vérifications doivent être effectuées lorsque le sauna et son poêle sont froids.

Poêle à sauna

Assurez-vous que le poêle est correctement déconnecté de la source de courant principale, avant de procéder à ces vérifications.

1) Contrôlez que les résistances ne révèlent pas de signe de détérioration. Informez votre fournisseur de toute marque de détérioration.
2) Assurez-vous que toutes les pierres sont correctement disposées et recouvrent les résistances, tout en laissant de l'espace pour que l'air circule autour des résistances. Notez que les roches vont progressivement s'effriter et se disposer autour des résistances, ce qui pourrait ensuite provoquer une surchauffe. Cela peut conduire à une défaillance prématurée ou même de fusion des résistances.

Pour les professionnels, un électricien devra périodiquement inspecter et s'assurer que tous les branchements et câblages sont corrects et bien serrés. Idée : ayez avec vous un multimètre afin de tester les résistances.

Cabine de sauna

1) Vérifiez que les panneaux (de sécurité et utilisation) son en place et lisibles.
2) Vérifiez les bancs, assurez-vous qu'ils ne présentent pas de signe de détérioration. S'ils bougent, revissez-les correctement.
3) Si il a des épines sur le banc, passez du papier de verre légèrement afin qu'elles disparaissent.
4) Tout autre dommage plus important doit être signalé à votre fournisseur et attendre ses instructions.
5) Vérifiez que le bois se trouvant à proximité du poêle ne soit pas carbonisé. Le bois noirci/brulé devra être remplacé.
6) Vérifiez que le protecteur de poêle est à sa place, de façon conforme avec les distances de sécurités indiquées dans le manuel. Contrôlez le protecteur : s'il présente des signes de carbonisation ou de délabrement, le remplacer.
7) Le sauna doit rester propre et hygiénique en toutes circonstances. Nous vous recommandons d'essuyer les bancs avec un mélange de désinfectant et d'eau, après chaque utilisation, surtout dans les cas d'utilisation commerciale. Les sols devront aussi être serpillés régulièrement.

10. COMMENT PRENDRE UN BAIN DE SAUNA

Précautions importantes

N'utilisez pas la cabine si vous êtes sous l'influence de l'alcool, si vous venez de prendre un repas copieux ou si vous venez de réaliser un effort physique important. N'utilisez pas la cabine sans avis médical préalable si vous êtes :

- enceinte
- sujet à des troubles cardiaques ou à des problèmes de tension artérielle
- diabétique ou souffrant de rétention excessive de liquide
- sujet à un problème de peau pouvant être aggravé par la chaleur.

Si vous souffrez d'une quelconque affection, vous devez vous assurer que l'utilisation du sauna est sans danger pour votre santé.

Enlevez tout bijou et objet métallique avant de pénétrer dans le sauna. Leur température augmentant sous l'effet de la chaleur, ils pourraient vous brûler la peau. Ne touchez jamais les roches placées sur le poêle. Attention à ne laisser aucun objet en tissu ou matériel inflammable près des roches ; ils pourraient s'enflammer. Ne pas fumer dans le sauna.

L'utilisation du sauna est déconseillée aux enfants de – de 16 ans.

NOTE : Lire attentivement les instructions d'utilisation du poêle si vous utilisez la cabine pour la première fois et laisser ces instructions à la disposition des nouveaux utilisateurs.

Aération

Pour être agréable et sain, le sauna doit être bien aéré. Nous vous conseillons de fermer les aérations pendant le temps de préchauffage; par contre il est important de les laisser ouvertes pendant la séance.

Premières utilisations

Bien que la structure en bois de votre cabine ait été séchée au four, la température très élevée et l'air sec fait perdre de l'humidité au bois. Pour éviter le rétrécissement et la distorsion du bois, commencez par des températures autour de 70 degrés pour les premières utilisations et augmentez graduellement sans dépasser 85 degrés durant les 20 premières séances.

Bien que l'épicéa, faible en résine, ait été spécialement sélectionné pour votre cabine sauna, des petites poches de résine apparaissent inévitablement. Durant les toutes premières utilisations, des fuites peuvent se produire. Si tel est le cas, utilisez un couteau bien aiguisé et supprimez les poches encore chaudes.

Les règles du bain

Un dicton finlandais dit : « Il y a autant de façons de prendre un bain de sauna qu'il y a de finlandais ». La méthode décrite ci-dessous a été conçue pour vous guider. Cependant, en utilisant votre cabine régulièrement, vous trouverez certainement une méthode convenant le mieux à ce que vous recherchez.

1- Prenez votre temps. Consacrez au moins 2 heures à votre séance de sauna
2- Prenez une douche
3- Séchez-vous minutieusement
4- Réchauffez-vous les pieds.
5- Première séance : 8 à 10 minutes
6- Relaxez-vous en position allongée ou assise
7- Choc de vapeur si vous le désirez. Restez assis durant les 2 ou 3 dernières minutes
8- Sortez et marchez un peu
9- Jet d'eau froide - douche froide
10- Plongez vous dans l'eau froide si vous le souhaitez
11- Reposez-vous
12- Si besoin est, rafraîchissez votre corps une nouvelle fois
13- Réchauffez-vous les pieds
14- Un agréable complément : le massage
15- 2ème et 3ème séance. Répétez la séance décrite ci-dessus
16- Faites une séance de solarium si vous le souhaitez
17- Temps de relaxation : 15 minutes
18- Boisson recommandée : jus de fruit

COMMENCEZ PAR UNE DOUCHE CHAUDE

Commencez par une douche chaude pour supprimer toute impureté présente à la surface de la peau. Essuyez-vous soigneusement. Une peau sèche transpire beaucoup plus rapidement qu'une peau mouillée une fois dans la cabine.

PREMIERE SEANCE

Evitez de rester trop longtemps sur les bancs inférieurs. Pour commencer, installez-vous sur les bancs supérieurs en position couchée ou avec les jambes surélevées de telle sorte que les pieds soient à la même température que le reste du corps.
NOTE: Si vous éprouvez un certain dessèchement nasal, placez un tissu mouillé sur votre nez.

DUREE

Vous devez sortir de la cabine lorsque vous avez fait "le plein de chaleur" et éprouvez le besoin de rafraîchir votre corps. La température de votre peau peut alors atteindre 39- 40oC. Lors des premières séances, il se peut que vous n'éprouviez pas immédiatement le besoin de vous rafraîchir. Nous suggérons aux débutants de limiter la durée des séances à 8 -12 minutes, au plus 15 minutes.
Nous vous conseillons de vous équiper d'un sablier pour évaluer la durée des séances.

AVANT DE QUITTER LA CABINE

Asseyez-vous dos bien droit pour permettre à votre système de circulation de se réajuster. Evitez de vous redresser trop rapidement et de descendre du banc brutalement. Déplacez-vous calmement vers les bancs inférieurs puis sortez de la cabine.

AU DEHORS

Aspergez-vous d'eau froide pour supprimer la transpiration sur votre peau. L'eau froide est un puissant stimulant. Il est préférable de commencer par rafraîchir les parties les plus éloignées du cœur : pieds, jambes, mains. Si vous le désirez, plongez vous ensuite dans l'eau froide ; vous tonifiez ainsi votre circulation sanguine. Vous dilatez à nouveau vos vaisseaux en plongeant vos pieds dans l'eau chaude (3 à 5 mn). Vous éprouvez alors une agréable sensation de chaleur le long du dos.

NOMBRE DE SEANCES

Pour les débutants, une séance supplémentaire est suffisante. Les personnes expérimentées peuvent faire 2 autres séances. Plus de 3 séances n'apportent aucun bénéfice et pourrait même vous fatiguer.
NOTE : Il est extrêmement important de rafraîchir votre corps après la dernière séance sinon la transpiration risque de s'imprégner dans vos vêtements. Relaxez-vous dans une chaude atmosphère (25 degrés).

FREQUENCE D'UTILISATION

La majorité des personnes utilise leur cabine une fois par semaine et généralement le même jour. Les bénéfices d'une séance se conservent tout au long de la semaine. Une utilisation hebdomadaire est en harmonie avec d'autres cycles corporels. Deux fois par semaine est aussi acceptable.
Vous pouvez utiliser votre cabine plus fréquemment mais vous n'en retirerez aucun bénéfice supplémentaire. Certains effets inverses peuvent même survenir : trouble du sommeil, comportement perturbé, irritabilité, mauvaise humeur...
Par conséquent, n'en abusez pas !
NOTE: Vous pouvez profiter de la chaleur résiduelle de la cabine après une séance de sauna pour sécher votre linge.

CHOC DE VAPEUR

Le seau et la louche vous permettent d'expérimenter le choc de vapeur qui est un moment privilégié du bain de sauna finlandais. Versez l'eau sur les roches placées sur le poêle. Une vague de chaleur se répand dans toute la cabine, pouvant vous obliger à vous déplacer vers le banc inférieur.
L'humidité du sauna est temporairement plus élevée, vous donnant l'impression que la température a augmenté subitement de 10 à 20 degrés. En réalité, c'est l'inverse qui se produit. La température baisse probablement d'un demi à un degré. Il est d'usage de demander à vos invités si le choc de vapeur ne les dérange pas.
Quelques gouttes d'essence d'eucalyptus ajoutées à l'eau laissent flotter une agréable odeur dans toute la cabine.
Nous vous conseillons de positionner un bac de récupération d'eau sous le poêle.

NOTE : *Votre poêle sauna a été conçu pour parer aux éclaboussements et non aux inondations. Par conséquent, soyez prudent lorsque vous versez l'eau sur les roches.*

11. ENTRETIEN D'UNE CABINE

Roches

La durée de vie des roches à sauna est de 3 à 4 ans pour une utilisation domestique et de 1 an pour un usage professionnel. Afin de maintenir l'efficacité de votre poêle, la roche devra être remplacée dès que vous vous apercevez que des pièces s'effritent. De même, n'utilisez pas les roches présentant des lignes blanches ou des sections de marbre blanc.
NOTE: N'utilisez surtout pas de pierres ou de galets, totalement inappropriés. Ils pourraient exploser sous la chaleur. Contactez nous : nous mettons à votre disposition de nouvelles roches.

Résistances

Les résistances sont construites en matériaux durables et sont conçues pour parer aux éclaboussures. Elles pourraient cependant s'user au fil du temps. Contactez-nous pour les remplacer ou confiez ce travail à un électricien.
NOTE : *Votre poêle sauna a été conçu pour parer aux éclaboussures et non aux inondations ! Par conséquent, ne versez qu'une petite quantité d'eau à chaque fois et uniquement lorsque les roches sont chaudes.*

Séchage

Eliminez l'humidité accumulée au niveau du sol et aérez votre cabine en laissant la porte grande ouverte. Il est important de bien faire sécher la cabine après chaque utilisation. Laissez les ventilations ouvertes lorsque vous n'utilisez pas la cabine sauna.
La propreté est un élément essentiel au bon fonctionnement de votre sauna.

Sol en bois (Ne sous-entend pas tapis de sol)

Le sol de votre cabine doit être bien verni. Nettoyez-le avec une brosse ou un aspirateur. De temps à autre, lavez-le au savon et essuyez le soigneusement.

Sol en pierre, carrelage ou plastique

Utilisez une brosse ou un aspirateur pour nettoyer votre sol. Lavez-le à l'eau et au savon ou avec un détachant approprié.

Les bancs

Nettoyez les bancs avec du savon et rincez-les à l'eau. Essuyez-les soigneusement pour les faire sécher. Une décoloration bleue marine ou noire signifierait que le bois est resté mouillé et n'a pas séché convenablement. Cela peut se produire si, par exemple, le seau est laissé sur le banc.

La porte

Le temps et une utilisation régulière peuvent amener un léger rétrécissement de la porte. Pour surmonter ce problème, ajustez le loquet de la porte à l'aide d'un tournevis plat.

Seau & Louche

Le seau finlandais traditionnel, le « kiulu » est un agréable supplément à l'utilisation habituelle de votre cabine, mais il demande une attention particulière : laissez-le sur le sol et non sur un banc, videz-le et essuyez-le minutieusement après utilisation, ne le laissez pas sécher à la chaleur, il risquerait de se fendre.

Sécurité

Nous vous recommandons de contrôler régulièrement les pièces suivantes :
*Assurez-vous que les bancs soient en bon état et solidement fixés à la paroi. Gardez toujours à l'esprit le nombre et le poids des personnes pouvant utiliser la cabine en même temps.
*Les connections électriques doivent être vérifiées une fois par an. Il est essentiel en outre de s'assurer que les bons matériaux aient été utilisés et que l'installation électrique et l'isolation soient sans danger.
*Assurez-vous que la protection autour du poêle soit solidement fixée.

En cas de doute, contactez notre service technique et commercial au 09 70 44 98 76, ou par email : romane@oceanic-saunas.eu